

RELATOS QUE INSPIRAM

Nesta edição, apresentamos dois casos de profissionais de Educação Física que utilizam o lazer para promover a saúde. As ferramentas? São as mais divertidas possível: Beach Tennis e Skate. A primeira, no estado do Piauí, e a segunda, no Amazonas, têm mais do que a diversão como ponto comum. Ambas têm na orientação profissional a chancela para os benefícios e seguranças da prática, que vão muito além do esporte, sempre adaptados à realidade de quem o exerce. Entenda o porquê nos Relatos que Inspiram, a seguir:

SKATE É FERRAMENTA DE EDUCAÇÃO PARA CRIANÇAS COM DEFICIÊNCIA

Em Manaus (AM), o skate é mais que diversão. Orientado por Profissional de Educação Física, a prática do esporte também tem papel terapêutico na vida de dezenas de crianças com diferentes limitações físicas. Em projetos sociais mantidos pelo governo do estado, Raimundo Ney [CREF 003498-G/AM], mais conhecido como Ney Metal, leva autoestima e superação, em um trabalho multidisciplinar, a jovens com diferentes graus de autismo, com paralisia cerebral ou cadeirantes.

“Além de todos os benefícios que conhecemos no esporte, é muito gratificante e emocionante, acompanhar a independência motora que esses jovens conquistam a partir dessa atividade física. Conforme eles vão ganhando confiança, é possível aumentar o grau de dificuldade. É muito gostoso aprender com a força de vontade deles, realmente compensador.”

E provando que aula de skate é muito mais do que a prática de subir e se equilibrar, o professor aplica diferentes conceitos teóricos. O Inglês é aprendido por meio dos nomes das peças e das manobras. A Matemática, no raciocínio lógico para analisar manobras e na contagem dos diferentes itens que compõem o equipamento. Já a Geografia pode ser representada pelos conceitos dos pontos cardeais, com regras e direções que se devem tomar em uma pista compartilhada.

Aplicar esses conceitos não exige tanta estrutura física. Como a tradução literal aponta, o skate street é a prática na rua, ou seja, que pode ser feita em qualquer espaço. É bem comum o uso em escadas, rampas, trilhos, corrimãos, caixotes e diferentes simulações de obstáculos. Segundo o professor, a atividade está presente entre os manauaras há mais de três décadas, praticado nos principais bairros e ganhando ainda mais destaque depois de ter se tornado um esporte olímpico.

“É motivador perceber o quanto a gente vem crescendo na modalidade. Acredito que Manaus seja a capital do esporte aqui na Região Norte. Em 2004, a pista do Skate Parque da Ponta Negra foi considerada uma das melhores do Brasil, palco de diversos campeonatos”.

DUAS DÉCADAS DE ENSINO

O projeto surgiu entre 2003 e 2004, quando o professor e um amigo perceberam crianças praticando o esporte no bairro Ponta Negra. Tendo em vista que o skate é um veículo, mas que as crianças não conheciam suas regras de circulação, a ideia era evitar acidentes. As aulas não tinham cunho lucrativo, então eles só cobravam ajuda de custo dos poucos que podiam pagar. A partir dessa associação, a Secretaria de Assistência Social do

estado começou a disponibilizar recursos para as aulas e o professor foi contratado.

“Nós percebemos que as aulas eram importantes porque o skate é um veículo que precisa ser conhecido. Se quem estiver usando não souber manusear, acidentes podem acontecer. É importante aplicar os fundamentos básicos, como identificar a perna de maior apoio e usar o melhor ponto de equilíbrio, a depender do posicionamento do pé e por aí vai”, explica, defendendo a orientação profissional para uma prática segura, responsável e, principalmente, benéfica.

“É motivador perceber o quanto a gente vem crescendo na modalidade. Acredito que Manaus seja a capital do esporte aqui na Região Norte. Em 2004, a pista do Skate Parque da Ponta Negra foi considerada uma das melhores do Brasil, palco de diversos campeonatos”

Engajado com o assunto skate há 28 anos, Ney Metal já foi presidente da Federação Amazonense de Skate Street e Vertical (FASV) e tem três livros publicados sobre o tema. São eles:

Skate é arte, brincadeira faz parte (2015), o primeiro livro didático do Brasil voltado para a modalidade.

Skate, a arte de brincar e aprender (2016), destinado aos alunos e profissionais de comunicação, da área da saúde e desportistas em geral.

Skate terapia (2022), que retrata a importância do Skate na formação de crianças com problemas de ordem neurológica.



AULAS DE BEACH TÊNIS FAZEM SUCESSO NO PIAUÍ

Os mais de 300 km que separam Teresina (PI) do litoral não impedem mais o tão desejado pé na areia para praticar atividades físicas. A Arena Espaço Físico BelAry, no bairro do Horto, traz aos alunos a oportunidade de cuidar do corpo e da mente em clima de praia. Ao todo, são nove quadras, sendo cinco ao ar livre, para a prática do Beach Tênis, que vem crescendo no país. De origem italiana, juntando os fundamentos do vôlei de praia e o badminton, o esporte foi trazido ao Brasil por Gian Luca Padovan, entre 2007 e 2008. Na época, o tenista resolveu propagar a modalidade, a começar pelo Rio de Janeiro, quando percebeu que a atividade não era conhecida por aqui.

Segundo a Profissional de Educação Física, sócia e administradora, Isabel Soares [CREF 005039-G/PI], a modalidade na areia proporciona uma maior queima calórica aos praticantes, uma vez que todos os membros são usados: "a atividade faz com que os músculos dos braços, das pernas e abdômen trabalhem em conjunto. Os membros superiores para acertar a bola, e os inferiores para correr e se equilibrar na areia."

No espaço são oferecidas aulas a todas as idades; com uma hora de duração, uma ou mais vezes por semana. Os adultos podem participar nos níveis iniciantes,

intermediário e avançado. É comum que as aulas sejam agendadas para casais, grupo de amigos e até mesmo treinos individuais. Para as crianças, as aulas têm o foco de manter a ludicidade, usando materiais diferenciados para que elas se sintam confortáveis. Além da faixa etária, os pequenos são subdivididos por sua desenvoltura motora, podendo se equiparar com a de alguém um pouco mais velho, o que pode trazer até mesmo uma maior inclusão etária: "minha filha Mallu tem 10 anos, sendo a atleta mais jovem na maioria dos torneios que compete e treina com uma ex-atleta de vôlei de praia com mais de 50 anos de idade, Izaneide Nojosa, que tenho o prazer de ser professora e trabalhar através da transferência de aprendizagem. É bonito de ver como o esporte integra, proporcionando uma troca contínua de experiência e energia", exemplifica Isabel.

Para aqueles que não podem participar das aulas regulares, é possível alugar as quadras por hora, com raquetes e bolas já inclusas. O espaço também oferece quadra de vôlei de praia, e conta com restaurante, parque e banheiros, o que proporciona a socialização entre os presentes.



“Por ser totalmente ao ar livre e com o pé na areia, as pessoas podem, além dos benefícios gerais do esporte, liberar as energias negativas, se reunir com a família. É bem comum ver irmãos, casais, pais jogarem com filhos, amigos... uma grande oportunidade para passarem mais tempo juntos e, ao mesmo tempo, cuidarem do corpo e da mente. Algo que nos torna referência é tornar o ambiente inclusivo e familiar, por sermos um casal Bel e Ary, que se conheceram em uma quadra de vôlei, estamos juntos há mais de 12 anos e sempre incentivamos os esportes e a vivência motora desde a infância”, argumenta.

O ESPORTE DEVE SER PARA TODOS

Entendendo que o Beach Tênis não é um esporte acessível a todas as classes, a Profissional de Educação Física, que sempre quis executar um projeto de cunho social, atende cerca de 20 crianças e jovens, entre 6 e 17 anos; alguns com deficiência física e/ou mental, da comunidade circunvizinha, próximo ao Horto Florestal, onde fica a arena.

“Esse projeto filantrópico é uma oportunidade para as crianças conhecerem o esporte de perto. Acho que todo profissional, independentemente da área, deveria doar um pouco do seu tempo para ajudar em ações como essa, já que, infelizmente, nem todos têm condições de pagar, uma vez que os materiais são muito caros”, conta Isabel.

O projeto tem o apoio de empresas parceiras, de alunos e profissionais da saúde.



Bel e Ary, casal e parceiros no Beach Tennis

O PAPEL DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Isabel salienta a importância de ter profissionais qualificados e credenciados ministrando as aulas de Beach Tennis, pois isso diminui a probabilidade de lesões, já que os professores estão, a todo o tempo, fazendo correções: treinar com um Profissional de Educação Física traz a garantia desde a qualidade do material usado à certeza de um cuidado holístico,

que vai muito além de colocar a pessoa na quadra e ensiná-la a bater na bola. Tem todo um cuidado com a postura, a respiração, a concentração... O verdadeiro profissional consegue tocar nas pessoas de uma forma com que elas criem propósitos, tenham constância e façam a manutenção do condicionamento psicológico e físico”.

FORMAÇÃO

Formada em Educação Física, com três pós-graduações na área e diversas qualificações, especialmente com profissionais tarimbados do beach tênis, a alagoana Isabel Soares, se interessou pela Educação Física ainda na adolescência, nos tempos de escola, em União dos Palmares (AL). Foi nas aulas do professor e hoje Conselheiro Federal, Carlos Eduardo de Oliveira [CREF 000745-G/AL], que ela começou a jogar vôlei e basquete, aos 13 anos.

“O professor sempre engrandeceu demais o esporte na região, a começar por otimizar os recursos limitados que tínhamos disponíveis na época. Ele foi o responsável em criar a chama do esporte dentro de diversos alunos. Hoje, seguindo seus passos, me sinto realizada e muito feliz em ter tido esse primeiro contato com a Educação Física desde a escola”, conta.



Danys Marques, presidente do CREF15/PI, e Carlos Eduardo, membro da diretoria do CONFEF, visitam o espaço

ENVIE A SUA EXPERIÊNCIA

Nós queremos conhecer a sua experiência, seja ela na escola, academia, hospital, clube ou qualquer outro segmento. Envie o seu relato para o e-mail revistaef@confef.org.br e teremos o maior prazer em compartilhá-lo.